



Frango á Parmigiana



4 Pax



25min



Fácil

Ingredientes

500gr de peito de frango Lusiaves
2 Ovos
100gr de pão ralado com alho e ervas
120gr de parmesão ralado
2 dentes de alho
Azeite
400ml de passata de tomate
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de orégãos
150gr de mozzarella
Limão
Sal
Pimenta

Preparação

Começamos por cortar o peito de frango em bifés muito fininhos. Temperamos com sal, pimenta preta e umas gotas de limão e em seguida batemos os ovos. Num prato raso colocamos o pão ralado e metade do queijo parmesão ralado e com a ajuda de um garfo envolvemos até que fique bem misturado. Passamos os bifés de frango pelo ovo batido e de seguida pela mistura de pão ralado e parmesão, repetindo este processo até termos todos os bifés panados. Picamos os 2 dentes de alho o mais finamente possível. Levamos um tacho ao lume com um pouco de azeite, pomos o alho picado e deixamos que ganhe cor. Juntamos seguidamente a passata, mexemos, juntamos o açúcar e os orégãos, mexemos novamente e por fim temperamos com sal e pimenta preta deixando cozinhar cerca de 7 minutos. Numa

frigideira anti-aderente, pomos um fio de azeite e vamos alourar os bifés de frango panados cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Num pirex colocamos uma camada de passata, por cima os bifés de frango e finalizamos cobrindo-os com a mozzarella ralado e com o restante parmesão. Vai ao forno bem quente apenas para gratinar.